

Transformer l'image en art-thérapie:  
Exploration heuristique du processus de transformation de l'image  
comme outil thérapeutique  
dans le développement de la résilience

Carole Piédalue

Un travail de recherche

présenté

au

Département de thérapies par les arts

comme exigence partielle en vue de l'obtention  
du grade de Maîtrise ès arts (M.A.)

Université Concordia  
Montréal, Québec, Canada

Septembre 2005

© Carole Piédalue, 2005



Library and  
Archives Canada

Published Heritage  
Branch

395 Wellington Street  
Ottawa ON K1A 0N4  
Canada

Bibliothèque et  
Archives Canada

Direction du  
Patrimoine de l'édition

395, rue Wellington  
Ottawa ON K1A 0N4  
Canada

*Your file    Votre référence*  
*ISBN: 978-0-494-52322-3*  
*Our file    Notre référence*  
*ISBN: 978-0-494-52322-3*

**NOTICE:**

The author has granted a non-exclusive license allowing Library and Archives Canada to reproduce, publish, archive, preserve, conserve, communicate to the public by telecommunication or on the Internet, loan, distribute and sell theses worldwide, for commercial or non-commercial purposes, in microform, paper, electronic and/or any other formats.

The author retains copyright ownership and moral rights in this thesis. Neither the thesis nor substantial extracts from it may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

**AVIS:**

L'auteur a accordé une licence non exclusive permettant à la Bibliothèque et Archives Canada de reproduire, publier, archiver, sauvegarder, conserver, transmettre au public par télécommunication ou par l'Internet, prêter, distribuer et vendre des thèses partout dans le monde, à des fins commerciales ou autres, sur support microforme, papier, électronique et/ou autres formats.

L'auteur conserve la propriété du droit d'auteur et des droits moraux qui protègent cette thèse. Ni la thèse ni des extraits substantiels de celle-ci ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

---

In compliance with the Canadian Privacy Act some supporting forms may have been removed from this thesis.

Conformément à la loi canadienne sur la protection de la vie privée, quelques formulaires secondaires ont été enlevés de cette thèse.

While these forms may be included in the document page count, their removal does not represent any loss of content from the thesis.

Bien que ces formulaires aient inclus dans la pagination, il n'y aura aucun contenu manquant.

  
**Canada**

## **RÉSUMÉ**

Transformer l'image en art-thérapie:  
Exploration heuristique du processus de transformation de l'image  
comme outil thérapeutique dans le développement de la résilience

Carole Piédalue

Cette recherche porte sur l'étude d'un modèle de transformation intentionnelle de l'image en art-thérapie ayant pour but de favoriser le développement d'un processus de résilience suite à un traumatisme. Elle propose une exploration détaillée des processus artistiques qui ont cours lors de la transformation volontaire d'images. La méthodologie de recherche s'inspire du modèle heuristique défini par Moustakas (1990), puisque la présente investigation prend comme objet premier d'investigation l'étude d'images, créées par la chercheuse, ayant un lien direct ou indirect avec une situation traumatique. L'opposition dialectique à l'oeuvre dans chacun des quatre thèmes qui ont émergés lors de la recherche, et le mouvement oscillatoire qui a prévalu, ont permis d'identifier l'existence d'une réalité duelle présente dans le processus transformationnel des images. Cette réalité duelle trouve une concordance exemplaire dans l'examen approfondi de la littérature scientifique portant sur le sujet de la résilience. On démontre en effet que le processus de résilience menant à la résolution d'un traumatisme comportent deux aspects indissociables, à savoir la destruction et la reconstruction. Les conclusions de l'auteure relatives à cette modalité de transformation volontaire de l'image en art-thérapie apportent des considérations significatives pour le développement de la recherche et de la pratique concernant le processus de résilience.

## **REMERCIEMENTS**

Je dédie ce texte à Édouard, mon conjoint, et à mes enfants François Guillaume et Laurence pour le soutien et les encouragements qu'ils m'ont donnés tout au long de ce processus.

Je remercie les membres du département de thérapies par les arts pour leur dévouement, et tout spécialement, Josée Leclerc pour son soutien et la confiance qu'elle m'a accordée tout au long de ce projet, de même que pour sa perspicacité et son regard critique en tant que superviseure de recherche.

Je souhaite également remercier les membres de ma famille et les amis(es) qui m'ont appuyée dans la réalisation de ce projet, ainsi que Lisette Légaré pour son excellent travail de révision.

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>Mise en contexte</b>	1
	Question de recherche	3
	Description des chapitres	4
<b>Chapitre 1</b>	<b>Méthodologie de recherche heuristique: une définition</b>	5
	1.1 Le processus de création comme méthode d'investigation	5
	1.2 Définition du modèle heuristique	6
	1.3 Résumé	9
<b>Chapitre 2</b>	<b>La résilience: une revue de littérature</b>	10
	2.1 Définition du concept de la résilience	10
	2.2 Processus de destruction	12
	2.3 Processus de reconstruction	15
	2.4 La création artistique comme facteur de résilience	18
	2.5 Résumé	21
<b>Chapitre 3</b>	<b>Le processus transformationnel de l'image: une démarche exploratoire</b>	22
	3.1 Les images à transformer	22
	3.2 Processus de création: une description des étapes et des images	23
	3.3 Résumé	36

<b>Chapitre 4 Résultats de la recherche</b>	37
4.1 Résultats de la recherche	37
4.1.1 Destruction/reconstruction	38
4.1.2 État de rêverie/ volonté	39
4.1.3 Subjectivité/ intersubjectivité	41
4.1.4 Temps de pause/ urgence	42
4.2 Discussion	43
4.3 Résumé	48
 <b>Conclusion</b>	 49
Apport de la recherche sur le plan personnel	49
Apport de la recherche pour la pratique en art-thérapie	50
Quelques remarques	52
Résumé	54
 <b>Bibliographie</b>	 55

## Liste des images

N <sup>o</sup> 1 et N <sup>o</sup> 1.1	p. 24
N <sup>o</sup> 2 et N <sup>o</sup> 2.1	p. 24
N <sup>o</sup> 3, N <sup>o</sup> 3.1 et N <sup>o</sup> 3.2	p. 26
N <sup>o</sup> 4, N <sup>o</sup> 4.1 et N <sup>o</sup> 4.2	p. 29
N <sup>o</sup> 5, N <sup>o</sup> 5.1 et N <sup>o</sup> 5.2	p. 30
N <sup>o</sup> 6, N <sup>o</sup> 6.1 et N <sup>o</sup> 6.2	p. 32
N <sup>o</sup> 7, N <sup>o</sup> 7.1 et N <sup>o</sup> 7.2	p. 34

## Introduction

### Mise en contexte

Il n'y a pas de réversibilité possible au trauma,  
il y a une contrainte à la métamorphose.  
Boris Cyrulnik, *Les vilains petits canards*

L'événement traumatique, et les conséquences qui en résultent, modifient l'existence, car, marquée par la blessure, la vie ne sera plus jamais la même. Cependant, on reconnaît dans le concept de résilience la capacité de l'être humain à aller de l'avant et à maintenir un développement positif malgré l'adversité (Cyrulnik, 2003; Luthar, Cichetti & Becker, 2000; Guedeney, 1998; Egeland, Carlson & Sroufe, 1993). La résilience fait donc appel à l'aptitude humaine à refaire surface et à *reconstruire* un nouveau projet de vie, et ce, en dépit des conditions difficiles (Theis, 2001; Poilpot, 1999; Manciaux, 1998). Ce travail de «reconstruction» permet de reprendre en main son existence et peut favoriser une nouvelle étape de croissance personnelle (Vanistendael & Lecomte, 2000).

L'image, en art-thérapie, est à la fois un moyen d'expression et un matériau permettant la découverte de soi (Allan, 1995; Schaverian, 1992; Betensky, 1973). Lorsqu'on aborde l'art sous l'angle de l'art-thérapie, l'image acquiert une fonction thérapeutique et le processus de création devient aussi important que l'image elle-même (Schaverien, 1992), par exemple, la personne ayant vécu un traumatisme peut, via l'acte créatif, exprimer ses émotions et leur donner forme dans l'image. Dans un même mouvement, l'individu peut s'en trouver transformé (Aldridge, 1996; Klein, 1996;



McNiff, 1992), car de l'expérience intérieure, nommée et reconnue avec le soutien de l'art-thérapeute, une nouvelle perception du Moi est susceptible d'émerger (Schaverien, 1992). Lors de mes stages de formation en art-thérapie, j'ai rencontré des individus ayant vécu différents types de traumatismes qui, visiblement, étaient toujours aux prises avec une souffrance intense, et ce, malgré de nombreuses années de thérapie. Le contact avec cette souffrance qui, souvent, contamine l'existence m'a profondément interpellée.

Comment vivre avec le traumatisme? Est-il possible d'aller au-delà de cette souffrance?

Comment peut-on, en tant que thérapeute, soutenir des personnes qui ont vécu une expérience traumatique? Comment les engager dans un processus de croissance? Quel est le meilleur moyen de les aider? Ce questionnement sur la pratique thérapeutique m'a amenée à réfléchir au phénomène de la résilience, au rôle de l'art-thérapeute et à l'apport du travail artistique dans le processus de réparation.

Deux années de formation intense en art-thérapie et des expériences vécues sur les plans professionnel et personnel ont fait émerger de multiples images dans ma production artistique. Quelques-unes sont l'expression d'émotions que j'ai vécues, liées à certaines expériences traumatiques du passé. Ces émotions ont refait surface et ont déclenché le désir de transformer ces représentations psychiques et visuelles pour aller au-delà de la souffrance qu'elles m'infligeaient. Mon expérience a donc suscité chez moi le désir d'explorer le processus de transformation des images, principalement celles reliées, de près ou de loin, à un traumatisme.

En reconduisant la prémisse selon laquelle le processus de création, dans un contexte thérapeutique, favorise un processus de croissance personnelle (Moon, 1997;

McNiff, 1992; Schaverian, 1992; Hall, 1987; Bender1981), l'hypothèse développée dans la présente recherche se définit comme suit: le processus de création, soutenu par la volonté de transformer intentionnellement une image (production artistique), pourrait contribuer à la transformation des représentations psychiques générées par le traumatisme et, par conséquent, déclencher un processus de résilience. En d'autres termes, le processus de transformation d'une image permettrait, dans le cadre de la relation thérapeutique, d'obtenir une «autre image» qui viendrait en quelque sorte commuter, transformer et remplacer celle qui est directement liée à l'expérience traumatique. Cette image de «remplacement» deviendrait alors une image de soutien qui permettrait d'aller au-delà de la souffrance générée par le traumatisme.

Le cadre méthodologique de ma recherche repose sur le modèle de recherche heuristique. Ce type de recherche fait appel à la subjectivité du chercheur. C'est donc en partant et en me servant de mon propre processus de création et en prenant comme principale source de données certaines images réalisées suivant un processus intentionnel de transformation picturale que la méthode heuristique a trouvé son application. Cette méthode fera l'objet d'une définition exhaustive au premier chapitre de la présente recherche.

### **Question de recherche**

La principale question de cette recherche s'énonce ainsi: une investigation heuristique du processus de transformation de l'image peut-elle fournir les données nécessaires à une compréhension plus grande de cette approche et, permettrait-elle d'en

dégager le potentiel thérapeutique?

Des questions secondaires sont également posées: pourquoi certaines images se prêtent-elles à une transformation et d'autres pas? Est-ce le pouvoir d'évocation contenu dans l'image qui incite le créateur à la transformer? Quelle est la relation qui prévaut entre la personne qui s'engage dans l'acte de créer et l'image créée? Quel est le potentiel thérapeutique d'une telle approche?

### **Description des chapitres**

Cette recherche comprend quatre chapitres. Le premier chapitre expose les principales étapes du modèle de recherche heuristique ayant servi de cadre méthodologique pour cette étude, et procède à la définition de ses caractéristiques principales. Les raisons qui m'ont amenée à choisir l'étude de mon processus de création comme méthode d'investigation sont également développées. Le deuxième chapitre porte sur la revue de la littérature scientifique publiée sur le sujet de la résilience. Le troisième chapitre présente une description détaillée de mon processus de création ainsi que des images qui ont été réalisées au cours de cette recherche heuristique. Dans le chapitre quatre, les thèmes qui ont émergés suite à cette investigation sont présentés, et une mise en relation avec la littérature scientifique est proposée. En conclusion, je traite de l'apport de cette recherche au plan personnel et au plan de la pratique en art-thérapie. Je conclus également ce texte en proposant des éléments de réflexion pour le développement de la pratique et de la recherche en ce qui a trait à la modalité de transformation volontaire de l'image en art-thérapie.

## **Chapitre 1    Méthodologie de recherche heuristique: une définition**

Il m'a semblé pertinent de débiter ce chapitre en présentant les arguments qui ont milité en faveur de l'étude de mon processus de création comme méthode d'investigation et de recherche. J'énoncerai ensuite les principales caractéristiques du modèle de recherche heuristique et donnerai de brèves explications sur chacune des étapes qui le composent.

### **1.1    Le processus de création comme méthode d'investigation**

Reik (1972, cité dans McNiff, 1989) soutient que de travailler à titre de thérapeute exige une investigation personnelle constante. En tant qu'art-thérapeute, l'analyse de notre propre expression artistique permet de rester en contact avec la source primaire de notre pratique et d'obtenir une compréhension plus grande du processus de création (McNiff, 1989, 1993). Elle permet également d'élargir nos connaissances relatives à la fonction thérapeutique de l'art et de mieux saisir l'interaction entre le travail artistique et la personne qui s'y engage: "...the therapist's personal studio work and psychological reflections on self expression will generate new ideas and a deeper understanding of the therapeutic and transformative qualities of art" (McNiff, 1989, p. 123).

Puisant à même l'expérience subjective du chercheur, cette approche convie à la créativité (Junge & Linesch, 1993) et exige de la part du chercheur de créer sa propre voie: "It is self-directed, self-motivated, and open to spontaneous shift. It defies the shackles of convention and tradition" (Douglass & Moustakas, 1985, p. 44). Les données ainsi recueillies sont donc personnelles et elles devraient contenir une information riche

pour qui s'intéresse au domaine de l'art-thérapie (Bloomgarden & Netzer, 1998; McNiff, 1998).

## **1.2 Définition du modèle heuristique**

L'origine du mot «heuristique» vient du mot grec «heuretikos» qui signifie «découvrir, trouver». Le modèle de recherche heuristique repose donc sur la subjectivité du chercheur. D'ailleurs, on le définit par l'engagement personnel du chercheur dans l'élaboration de méthodes et de procédures visant à saisir la nature et le sens d'une expérience humaine signifiante (Fenner, 1996; Moustakas, 1990). Partant d'une démarche autobiographique (Moustakas, 1990), le chercheur accueille toutes manifestations intérieures et/ou extérieures, perceptions et éprouvés, et il se laisse guider à la fois par son intuition (Politsky, 1995) et par la connaissance tacite des choses — une dimension qui fait référence à ce que nous savons intrinsèquement sans toutefois pouvoir l'expliquer (Polanyi, 1967): "That affirms imagination, intuition, self-reflection, and the tacit dimension as valid ways in the search of knowledge and understanding" (Douglass & Moustakas, 1985, p. 40). Ainsi, nous pouvons dire que ce modèle reconnaît la dimension intuitive présente dans le processus de création et dans le travail du thérapeute (Bloomgarden & Netzer, 1998).

Le modèle heuristique propose six étapes de travail qui sont similaires aux étapes du processus de création (Wallas, 1926, cité dans Bloomgarden & Netzer, 1998): l'engagement initial, l'immersion, l'incubation, l'illumination, l'explication et la synthèse créatrice.

*L'engagement initial*, la première étape, se caractérise par le vif intérêt qu'éprouve le chercheur pour la question de sa recherche. Cette question prend souvent naissance dans son expérience personnelle.

La deuxième étape, *l'immersion*, est celle où le chercheur entre en entière communication avec le phénomène à l'étude: "To be on intimate terms with the question" (Moustakas, 1990, p. 28). Au cours de cette période, des données provenant de différentes sources sont recueillies de façon exhaustive: journal personnel, impressions, dialogues, etc. C'est à cette étape que les idées, les émotions et les associations prennent forme spontanément; elles constituent le cadre de référence personnel. *L'indwelling*, une notion propre à l'étape de l'immersion, correspond au temps durant lequel une image et/ou une idée est approfondie; *l'indwelling* permet au chercheur d'ajouter des nuances et de nouvelles couleurs au sujet à l'étude (Moustakas, 1981).

Quand à la troisième étape, nommée *incubation*, elle est en soi un temps de pause qui permet de créer une distance avec le sujet à l'étude et qui favorise la saisie d'une nouvelle perception; celle-ci prend souvent la forme d'une illumination. *L'illumination*, la quatrième étape, s'attache à cet instant qui apporte une nouvelle compréhension du phénomène, et qui permet de réorienter le travail. *L'explication*, la cinquième étape, consiste à faire l'examen des données accumulées et à en évaluer la justesse; les thèmes majeurs sont analysés. Enfin, *la synthèse créatrice* voit l'émergence d'une nouvelle forme issue de l'ensemble des données: "The challenge is to examine data in creative combination and recombination [...] to identify the overarching qualities that inhere in the data, [...] to generate a new reality" (Douglass & Moustakas, 1985, p. 52).

La validité de la recherche heuristique réside avant tout dans sa valeur subjective (Moustakas, 1990). Toutefois, on doit soulever les limites inhérentes à ce type de recherche, et il importe de s'y attarder, car la prise d'information inclut inévitablement les croyances ou les jugements de valeur du chercheur, ce qui influence nécessairement les résultats de la recherche. Étant l'unique participante de cette recherche, ce travail «en solitaire» ne permet pas de généraliser les résultats obtenus. La validité de cette recherche tient donc au fait qu'elle permet d'obtenir des données relatives à mon expérience personnelle du processus transformationnel de l'image. Les résultats de cette recherche me permettront de travailler, en tant qu'art-thérapeute, avec une compréhension accrue de cette approche. De plus, comme le souligne par Bloomgarden & Netzer (1998), l'aspect subjectif de la recherche qualitative rend l'art-thérapeute/chercheur plus vigilant quant aux jugements de valeur et plus sensible à la dimension intuitive en jeu dans la relation thérapeutique:

Conducting qualitative research can be a form of strengthening confidence in the validity, applicability, and effectiveness of following intuitive and tacit knowledge in work with clients. It trains art therapists to pay attention to their biases, to accept the unknown and the inexplicable, and to trust client's knowledge of themselves revealed in their art and through their verbal account of art making experience. (p.51)

Les connaissances acquises par le chercheur confirment également l'importance et la valeur de l'expérience artistique de chaque individu comme outil de croissance.

### **1.3 Résumé**

Par sa nature subjective, le modèle de recherche heuristique semble convenir au domaine de l'art-thérapie, car il permet d'obtenir des données uniques sur le processus de création et d'apporter de nouvelles informations sur la fonction thérapeutique de l'art. Le modèle propose six étapes de travail qui permettent de développer des procédures favorables à l'émergence d'une nouvelle réalité. La validité de ce type de recherche réside toutefois dans sa valeur subjective et présente des limitations quant à la généralisation des résultats.



## Chapitre 2 La résilience: une revue de littérature

Ce chapitre propose un survol de la littérature scientifique publiée sur le sujet de la résilience en s’attachant particulièrement à ses deux composantes fondamentales, à savoir la destruction et la reconstruction. Ce texte traite également du rôle de l’activité créatrice dans le processus de reconstruction.

### 2.1 Définition du concept de résilience

Le mot «résilience» puise son origine du mot latin «resilientia»; il désigne un concept associé à un phénomène relevant de la physique et que l’on définit comme étant “l’aptitude d’un corps à résister à un choc” (Detraux, 2002, p. 31). Le mot «résilience», dont le préfixe «re» désigne la «reprise» (Poilpot, 2001), vient également du verbe «resilio» qui veut dire “rebondir, rejaillir” (Theis, 2001, p. 36). En psychologie, le concept de la résilience renvoie à la capacité de l’individu d’aller de l’avant, de maintenir un développement positif malgré des conditions difficiles (Cyrlunik, 2003; Theis, 2001; Luthar, Cichetti, Becker, 2000; Guedeney, 1998; Egeland, Carlson, Sroufe, 1993), de refaire surface et de *reconstruire* une vie malgré l’adversité (Theis, 2001; Manciaux, 1998, Poilpot, 1999). Cependant, il n’existe actuellement aucune définition formelle du concept de la résilience (Theis, 2001). Dans la présente recherche, la formulation proposée par Manciaux, Vanistendael, Lecompte & Cyrlunik (2001) est toutefois retenue. Celle-ci définit la résilience comme étant “la capacité d’une personne ou d’un groupe à se développer bien, à continuer à projeter dans l’avenir en dépit d’événements déstabilisants, des conditions de vie difficile, des traumatismes parfois sévères” (p. 17).

Deux aspects fondamentaux caractérisent le concept de la résilience: la «destruction» causée par le traumatisme ou une situation difficile prolongée, et une prise de conscience qui favorise la «reconstruction» et le développement d'un projet de vie améliorée (Lecomte, 2002; Manciaux, 2001; Manciaux, Vanistendael, Lecomte & Cyrulnik, 2001). Le terme «résilience» introduit donc une notion de dynamisme, car “rebondir vers un état initial est [...] impossible” (Vanistendael, Lecomte, 2000, p. 178). Il est ainsi question non seulement d'une résistance passive au choc (Guedeney, 1998) “mais de surmonter les difficultés”(Poilpot, 1999, p. 10) et d'ouvrir de nouvelles avenues de réalisation.

Selon les chercheurs, la résilience n'est pas absolue et acquise pour toujours: “Il ne s'agit pas d'une caractéristique qui serait propre à un individu, mais plutôt d'une construction psychique qui s'élabore au cours de l'existence” (Poilpot, 2001, p. 11). La résilience fonctionne dans un mode systémique (Cyrulnik, 1999a) et englobe les interactions entre l'individu et son environnement. Elle implique donc un processus complexe mettant en relation les caractéristiques de la personnalité de l'individu, son expérience passée et présente, le milieu familial et le contexte social (Lecomte, 2002; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000): “On peut dire tout simplement que la résilience est un tricot qui noue une laine développementale avec une laine affective et sociale [...]. La résilience [...], c'est un maillage” (Cyrulnik, 1999b, p. 38-39).

Malgré le fait que la recherche se penche davantage sur l'étude de situations extrêmes pour comprendre la résilience, ce phénomène est plus fréquent qu'on ne le pense. Selon Cyrulnik (1999), “ nous sommes tous des résilients, puisque aucun d'entre

nous n'aura eu la chance d'ignorer la souffrance" (p. 188). Il soutient qu'un enfant sur quatre en Occident aura connu un traumatisme au cours de ses dix premières années de vie et qu'un adulte sur deux en aura subi un au cours de son existence (Cyrulnik, 2003). À la suite de l'analyse des différentes recherches effectuées auprès des enfants, Masten (2001) conclut que la résilience est un phénomène commun et que, dans la plupart des cas, il découle de la mise en fonction des mécanismes d'adaptation de base propres à l'être humain. L'auteur précise toutefois que la résilience résulte du bon fonctionnement de ces systèmes. La recherche exhaustive sur ce sujet montre également que la résilience est un phénomène universel (Manciaux, Vanistendael, Lecomte & Cyrulnik, 2001): "Elle est variable selon les circonstances, la nature des traumatismes, les contextes et les étapes de vie; elle peut s'exprimer de façons très variées selon les différentes cultures" (p. 17).

## **2.2 Processus de destruction**

La résilience est "une déchirure raccommodée" (Cyrulnik, 2003, p. 19). Plus qu'une simple réponse aux difficultés de l'existence, le processus de résilience comprend d'abord la présence d'un traumatisme ou d'une situation comportant un risque de dysfonctionnement (Lecomte, 2002; Rutter, 1994); puis, dans un deuxième temps, on assiste à la relance du développement (Cyrulnik, 2003), lequel sera toutefois, et pour toujours, marqué de l'expérience traumatique.

Les chercheurs ne s'entendent pas tous pour établir les critères qui définissent un traumatisme. En effet, selon Lecomte (2002), la définition d'une situation traumatisante

varie d'un chercheur à l'autre passant de "la légère punition jusqu'à la violence extrême" (p. 8), de la maltraitance physique et brutale à la maltraitance psychologique. Cyrulnik (1999b) soutient pour sa part que les traumatismes sont variables puisqu'ils se présentent à des étapes de développement et à des temps de la vie différents et, par conséquent, "sur des constructions psychiques différentes" (p. 13). Ainsi, selon l'étape de sa vie ou le type d'agression qu'il a subi, l'individu réagira à l'événement de façon différente; il pourra, par exemple, se sentir fort dans une situation et s'écrouler dans une autre.

Les recherches sur la résilience laissent entrevoir deux types de traumatismes potentiels. Le premier, décrit comme un «facteur isolé» (Tychey, 2001), est "un événement, c'est-à-dire un fait qui se produit, une donnée du monde extérieur qui intervient de manière ponctuelle, qui fait effraction dans la vie du sujet de manière brutale" (Korff-Sausse, 2002, p. 61). Une deuxième forme tout aussi traumatique serait, quant à elle, caractérisée par "une somme d'événements plus mineurs (qui) dépasse les possibilités d'élaboration défensive et mentale du Moi du sujet" (Tychey, 2001, p. 147), imprégnant la personne en développement des problèmes parfois moins apparents mais plus durables (Cyrulnik, 1999b). On parle de traumatisme lorsque l'effraction, violente ou insidieuse, envahit le sujet et le déroute: "Au moment où l'événement déchire sa bulle de protection, désorganise son monde et parfois le rend confus, le sujet mal conscient de ce qui lui arrive, désespéré, souffre" (Cyrulnik, 2003, p. 24).

L'impact du traumatisme et la représentation que le blessé s'en fera "dépend aussi du monde intime de la personne à qui il le confie et de la charge affective que le discours social attribue à l'événement traumatisant" (Cyrulnik, 2003, p. 66). Tout l'entourage

participe au traumatisme. En effet, la souffrance sera atténuée ou augmentée selon la manière dont l'entourage le reçoit, en parle ou encore le garde sous silence (Cyrulnik, 2003; Scelles, 2001). Voici comment Cyrulnik rend compte de la notion de «coup» et de la manière dont la personne en est affectée:

Un coup du sort est avant tout un événement mental. C'est pourquoi il faut distinguer le coup qui arrive dans le monde réel et la représentation de ce coup qui s'élabore dans le monde psychique. Or les coups délabrants ne sont pas toujours les plus spectaculaires. Et la figuration du coup de notre monde intérieur est un co-produit entre le récit intime que se construit le blessé et l'histoire qu'en fait son contexte culturel. (2003, p. 233)

La personne souffre donc doublement, d'abord par la blessure réelle, et par la représentation du réel qui fait resurgir à nouveau la souffrance d'avoir été blessé, car, selon Korff-Sausse (2002), "penser la douleur, c'est amener la souffrance" (p. 56). Toutefois, vouloir oublier ou nier le passé douloureux pour ne pas souffrir, ne peut pour autant supprimer le traumatisme. Au contraire, utiliser à l'excès, ce mode de fonctionnement prédispose plutôt à la répétition (Cyrulnik, 1999b) qui est, selon Joulia (1996), l'expression de la peur, de l'angoisse et du vide. Les souvenirs refoulés agissent subtilement dans le psychisme et empêchent de vivre bien: "Paradoxalement, plus le passé est refoulé, plus il est susceptible d'imprimer sa marque dans notre existence" (Lecomte, 2001, p. 165). Ainsi, à son insu, la victime devient son propre tyran, car, en maintenant la souffrance dans l'inconscient, le refoulement fragilise l'équilibre physique

et mental de l'individu (Lecomte, 2001).

Tout comme l'oubli, "l'abus de mémoire pétrifie l'avenir et contraint à la répétition [...] L'oubli laisse la répétition s'installer, alors que l'abus de mémoire prépare à la répétition intentionnelle" (Cyrulnik, 1999b, p.124-125). Ces mêmes événements, mille fois racontées, ce que Jakic (cité dans Joulia, 1996) nomme "la sédimentation de la douleur"(p.10), amplifient le traumatisme et emprisonnent la victime au cœur même de son propre malheur (Cyrulnik, 2003). Selon Lecomte (2001), le fait d'accorder trop d'importance aux souvenirs déchirants — et de ruminer le passé— envahit la vie psychologique et peut entraîner des sentiments de désespoir, des désirs de vengeance, ou encore, prendre la forme d'une obsession.

Kroff-Sausse (2002) affirme que rien ne contraint l'individu à se soumettre à la répétition et à la souffrance psychique; en effet, "il n'y a aucune raison de s'y résigner; on peut la transformer comme elle nous transforme" (Cyrulnik, 1999a, p. 23). Toutefois, on peut se demander: comment est-il possible de transformer la souffrance causée par le traumatisme, d'aller au-delà et de vivre mieux?

### **2.3 Processus de reconstruction**

Face à l'adversité, les victimes développent spontanément des mécanismes de défense ou des stratégies d'ajustement afin de survivre aux traumatismes (Vanistendael & Lecomte, 2000). Ces processus, tels le clivage, le déni, l'intellectualisation, la rêverie, l'humour, etc., servent de filtres permettant à la personne blessée d'atténuer l'impact émotionnel causé par l'événement et d'apaiser l'angoisse soulevée par l'effraction pour

mieux y faire face (Tychev, 2001; Vanistendael & Lecomte, 2000; Cyrulnik, 1999a). Pont tendu entre le monde intérieur et la réalité traumatique, le mécanisme de défense permet à la personne d'être en contact avec la réalité extérieure, d'une part, et, d'autre part, avec son monde intime, lui évitant ainsi d'être envahie intérieurement par la situation difficile (Houssier, 2002). Le mécanisme de défense est quasiment indispensable pour survivre; toutefois s'il perdure indûment, il pourrait devenir problématique et amener la victime à s'isoler socialement et à se couper de ses émotions (Vanistendael & Lecomte, 2000). "Toute la difficulté est donc de filtrer les événements extérieurs pour en atténuer l'impact, sans perdre pour autant la capacité de réagir émotionnellement" (p. 136). Cette distanciation favorise un travail de transformation intérieure et permet de rendre la situation traumatique plus supportable (Scelles, 2002; Cyrulnik, 2003; Cyrulnik, 1999b). La réparation demeure donc un enjeu majeur pour les victimes, puisque celles-ci doivent apprendre à développer des moyens pour aller de l'avant sans toutefois nier les événements antérieurs douloureux:

La résilience intègre en quelque sorte les stratégies «positives» d'ajustement dans une large perspective, plus permanente, dans une dynamique de projet à moyen et long terme. Navigation parfois incertaine entre de multiples écueils, elle permet à l'individu d'intégrer les événements traumatisants de son existence, mais d'une manière atténuée, afin qu'ils ne déséquilibrent pas trop sa personnalité et laissent la porte ouverte à une nouvelle croissance. (Vanistendael & Lecomte, 2000, p. 142)

Tous les chercheurs affirment qu'il est primordial d'exprimer le vécu traumatique

pour que le processus de la résilience puisse se mettre en place, car tenir sous silence cette épreuve peut blesser tout autant que le traumatisme (Vanistendael & Lecomte, 2000). Le processus de symbolisation, que l'on définit comme étant une opération psychique qui suppose que l'individu a la capacité de rendre communicables les affects éprouvés pour soi et les autres (Tychev, 2001), est donc essentiel à toute relance du développement: "L'événement traumatique doit être symbolisé, car on ne peut se séparer que de ce qui est symbolisable" (Kroff-Sausse, 2002, p.56). L'élaboration de symboles, sous forme de mots ou d'images, aide la victime à sortir de son état de confusion en donnant un sens à l'événement; elle permet d'exprimer l'inexprimable.

Ce processus, s'il a cours dans un contexte thérapeutique d'écoute et d'empathie, permet à la victime d'entrer en relation avec l'autre, car «raconter» c'est aussi «dire» à un autre que soi. Ainsi, cette «conscience partagée» (Cyrulnik, 2001a), la rencontre et des liens affectifs signifiants, appelés aussi «tuteurs de résilience» (Cyrulnik, 2003), favorisent la mise en place ou le développement d'un processus de résilience. Cette mise en relation peut également soutenir le travail du deuil inhérent au processus de résilience puisque, selon Korff-Sausse (2002), "il ne saurait y avoir de résolution, ni transformation, ni création, sans le renoncement à l'objet idéal et l'acceptation de la perte de l'objet" (p. 58).

Lecomte (2001) note qu'un des facteurs de résilience réside également dans la relation mémoire/oubli. Donnant à la notion d'«oubli» le sens de «mise à l'écart», il affirme qu'il est essentiel que la personne blessée mette de côté ses souvenirs douloureux sans pour autant les nier et ce, afin de s'assurer une meilleure qualité de vie



psychologique au quotidien. Il semble que cette mise à l'écart faciliterait la *reprise* en charge de sa propre existence afin d'aller de l'avant, de rebondir: "Le fait de rebondir ne consiste-t-il pas à savoir s'affranchir de ce qui nous hante sous la forme d'une obsession, afin de rencontrer ce qui nous habite comme pensée?" (Vergely, 2001, p. 72).

## **2.4 La création artistique comme facteur de résilience**

Plusieurs auteurs soutiennent que la création artistique agit comme un facteur de résilience; certains reconnaissent que l'activité créatrice remobilise le monde interne (Grappe, 1997, cité dans Bourguignon 2000) et favorise le processus de symbolisation (Ball, 2003; Korff-Sausse, 2002; Tychev, 2001; Cyrulnik, 1999b; Schaverien, 1987): "L'aller-retour entre la figuration de soi et la perception de soi, entre l'expression et l'impression permet un processus symbolique..." (Klein, 1996, p. 110). D'autres soutiennent que l'acte de créer, le fait de rendre visible ce qui nous habite, permet de "mettre hors de soi la crypte traumatique enkystée dans le psychisme" (Cyrulnik, 2003, p. 149), et, par là, d'amorcer déjà un processus de transformation (Moon, 1997; Schaverien, 1992; Arnheim, 1990; Hall, 1987): "This transformation of the image from the internal to the external is the beginning of a change of state from one of unconscious fusion with the image, to differentiation and separation to it" (Schaverien, 1992, p. 89).

Par la mise en place d'un espace sécurisant où l'émotion peut être exprimée et représentée (Korff-Sausse, 2002; Manciaux, 2001, Cyrulnik, 1999b; Schaverien, 1987), l'activité créatrice permet à la personne de reformuler son histoire. L'imaginaire étant à pied d'oeuvre, il rendrait plus supportable la réalité douloureuse (Cyrulnik, 2003;

Manciaux, 2001; Moon, 1997); un pont s'érige entre la réalité interne et le monde extérieur de la personne (Winnicot, 1971). Le processus de création devient dès lors cet espace où il est possible d'exprimer l'inexplicable (McNiff, 1992; Case, 1990) et l'oeuvre, "une façon de fonder un lieu où localiser l'irreprésentable et tenter de lui donner forme" (Cadoux, 1996, p. 28). L'image, agissant comme un objet intermédiaire, permet à l'individu de ressentir l'expérience traumatique de manière plus consciente (Hall, 1987). De ce fait, il devient alors possible de travailler à partir de cette matière tangible de façon constructive (Vanistendael & Lecomte, 2000).

De plus, une des fonctions thérapeutiques de l'art, serait d'encourager l'individu à s'engager activement dans «l'agir de l'expression créatrice» (Klein, 1996) et de devenir le sujet de sa création. Le processus au coeur de l'acte de création est un puissant agent de changement personnel (Moon, 1997; McNiff, 1992) puisqu'il permet un «recentrement sur soi» (Klein, 1996) et qu'il favorise la ré-appropriation des ressources internes et du pouvoir personnel. En travaillant à même la matière, la personne a la liberté de faire des choix, de trouver un langage qui lui soit personnel et de transformer sa création pour en faire surgir une nouvelle forme (Moon, 1997, Levine, 1995): "This in itself is an allegorie of life [...] The doing of art becomes an introduction into free will and the power of choice and creation. Images empower" (Moon, 1997, p. 85).

De plus, "pour faire jouer ailleurs la répétition" (Cadoux, 1996, p. 30), la créativité autorise la rêverie et la découverte d'avenues encore inexplorées. Cet espace d'expérimentation offre «au sujet qui s'enferme» (Cadoux, 1996) la possibilité de s'ouvrir à de nouvelles perspectives. L'individu peut ainsi faire le choix de transformer ses

scénarios personnels (McNiff, 1992), de remanier l'émotion liée à l'expérience traumatique (Cyrulnik, 2003) et de travailler à rebâtir un projet d'existence. Cet engagement personnel peut contribuer à la reprise du mouvement intérieur (McNiff, 1992; Klein, 1996) et au développement d'une nouvelle étape de croissance:

The paintings I make can change my life. Rather than revealing something about who I was when they were created, the images will sometimes make a statement influencing what I will become. As the image changes, I change. [...] Creation is a collaborative process and an intimate relationship between artists and the materials in which the participants continuously transform one another. (McNiff, 1992, p. 64)

Tout comme l'approche de la résilience, la créativité encourage l'expression du vécu traumatique. Elle vise à reconnaître les ressources internes et externes de l'individu afin d'augmenter sa résistance face à des situations pénibles et déstabilisantes tout en favorisant la prise en charge de sa propre existence (Rutter, 1994). Conséquemment, le développement de l'activité créative dans un contexte thérapeutique s'inscrit dans la perspective de la recherche sur la résilience.

## **2.5 Résumé**

La résilience est la capacité qu'a un individu d'aller de l'avant malgré les conditions difficiles générées par un événement traumatique. Elle comporte deux aspects fondamentaux: la «destruction» de l'équilibre psychique causée par le traumatisme et la «reconstruction» d'un projet de vie. Dans la littérature scientifique, la création artistique est considérée comme un facteur de résilience. Elle permet de remobiliser le monde interne et favorise le processus de symbolisation qui s'avère essentiel au développement de la résilience. L'engagement dans le processus de création permet de reconquérir un pouvoir sur soi et peut contribuer à la relance du développement. Créer encourage la personne à explorer de nouvelles avenues, à faire des choix et à devenir responsable de son existence.

### **Chapitre 3    Le processus transformationnel de l'image: une démarche exploratoire**

Au cours de ce chapitre, les différentes étapes de mon processus de création sont développées et mises en relation avec les étapes du modèle de recherche heuristique, telles qu'énoncées au premier chapitre. Les images qui ont servi à l'analyse des données de cette recherche sont également décrites de manière à saisir le processus de transformation dans lequel elles ont été engagées.

#### **3.1    Les images à transformer**

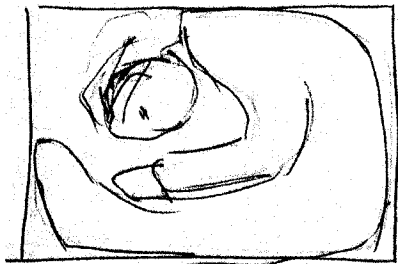
Lors de ma formation en art-thérapie, j'ai réalisé de nombreuses images qui ont été créées soit à l'intérieur des cours, soit à mon atelier, ou encore, lors de sessions d'art-thérapie auxquelles je participais à cette période. Parmi celles-ci, sept images ont été choisies pour faire l'objet de cette étude, car elles se rapportent à des événements, des souvenirs et/ou à des émotions qui ont un lien direct ou indirect avec une expérience traumatique. Elles ont été retenues pour leur pouvoir d'évocation: éveillant toujours en moi la souffrance, elles ont aussi déclenché le désir de transformer cet état intérieur afin de vivre mieux: "Conflict motivates, or provides the impetus, for therapeutic and artistic transformations. It is up to us to determine whether or not we will do something creative with it " (McNiff, 1988, p. 130). Le processus qui a donné lieu à la transformation de mes images a d'abord ravivé mes blessures et j'ai été confrontée à ma propre vulnérabilité. Puis, dans le cours de la recherche, ce même processus m'a engagée dans un processus de résilience.

### 3.2 Le processus de création: une description des étapes et des images

*L'engagement initial*, la première étape du modèle de recherche heuristique, correspond dans mon processus de création à deux images (N° 1 et N° 2), réalisées au cours de sessions d'art-thérapie, au début de ma formation; l'expérience art-thérapeutique vécue a été le déclencheur de ma recherche. J'en décrirai brièvement le déroulement: lorsque j'ai créé ces images, je vivais d'intenses sentiments d'impuissance. J'ai tour à tour réalisé l'image d'une étudiante enfermée dans un cadre trop étroit (N° 1), et celle d'un corps ficelé (N° 2). À l'écoute de mon expérience, la thérapeute m'a alors simplement suggéré: "Comment pourrais-tu transformer l'image pour être plus confortable?" Spontanément, j'ai donc retravaillé ces dessins; je les ai découpés et/ou redessinés pour leur donner une autre forme (N°1.1 et N° 2.1). Ces nouvelles images ont eu un effet surprenant; tout au long de ma formation, lorsqu'un sentiment d'impuissance resurgissait, je me concentrais alors sur l'image de «l'état souhaité». Ces représentations sont devenues des images de «soutien».

Au cours de l'étape de *l'immersion* proprement dite, cinq autres images (N° 3 à N° 7) ont subi le même processus de transformation. La première étape de transformation correspondait à une phase de *déconstruction* des images originales. Toutes ont subi un processus comportant de multiples interventions (découper, déchirer, enduire de peinture, etc), ce qui pourrait être vu comme autant de traces, voire de cicatrices symboliques. Puis, j'ai peu à peu reconstruit mes images (*phase de reconstruction*); j'ai cherché à créer une forme nouvelle. Les images se sont progressivement développées, chacune dans leur forme et avec des matériaux

Nº 1



Nº 1.1



Nº 2



Nº 2.1



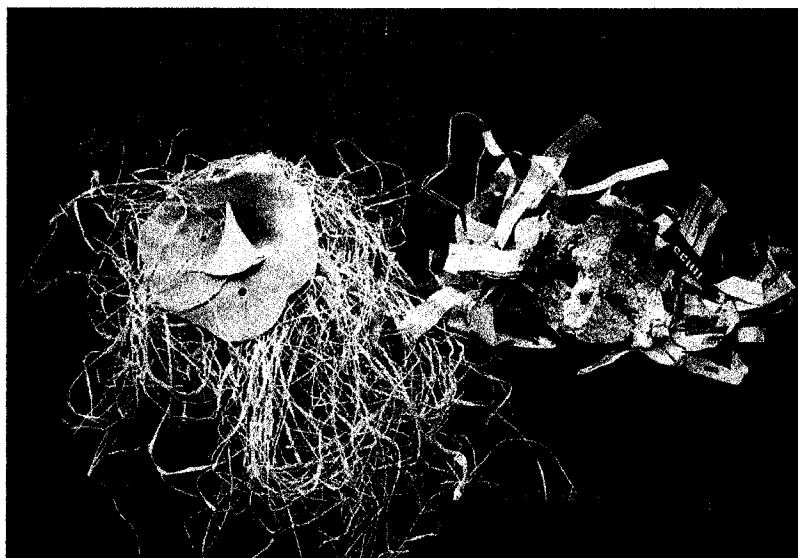
spécifiques, pour former un tout cohérent représentant un «état souhaité».

L'image N° 3 présente deux masques; ils sont l'expression de ce qui peut être vu comme un clivage de la personnalité - fut-il mineur- généré par l'expérience traumatique; le clivage est un mécanisme de défense qui a pour effet de diviser le Moi en deux parties: une partie secrète et une partie socialement acceptable (Cyrulnik, 1999b). Pour transformer cet état intérieur dont j'avais pris conscience lors du processus de création, j'ai détruit complètement les deux masques (N° 3.1). Puis, symbolisant la réconciliation des deux parties qui divisaient le Moi, j'ai reconstruit un seul masque en intégrant toutes les pièces déchirées (N° 3.2). Cette reconstruction m'a permis de me sentir «entière».

L'image N° 4 représente un personnage dont les murs de protection se sont écroulés; cette image est l'expression même de ma vulnérabilité. Elle a été longue à transformer, car elle soulevait une émotion difficile qu'il m'a fallu apprivoiser; mais, ce temps de pause m'a permis d'accepter ma fragilité. Lors de la phase de déconstruction, j'ai recouvert l'image d'origine avec de la peinture bleue. Pratiquement disparue sous cette nouvelle couleur, j'ai toutefois tenu à conserver quelques traces de l'image d'origine pour signifier sa présence. Puis, à même cette masse de couleur bleue, j'ai gravé un arrosoir déversant son eau bienfaisante sur une jeune plante naissante. J'ai ensuite rehaussé l'image de différents tons (N° 4.1). Lors de la phase de reconstruction proprement dite, j'ai ressenti le besoin de retravailler le personnage d'origine. Or, de toute évidence, il avait disparu sous la couleur bleue. Ayant une photographie du document d'origine, j'ai eu le loisir de redessiner le personnage à partir de cette photo.



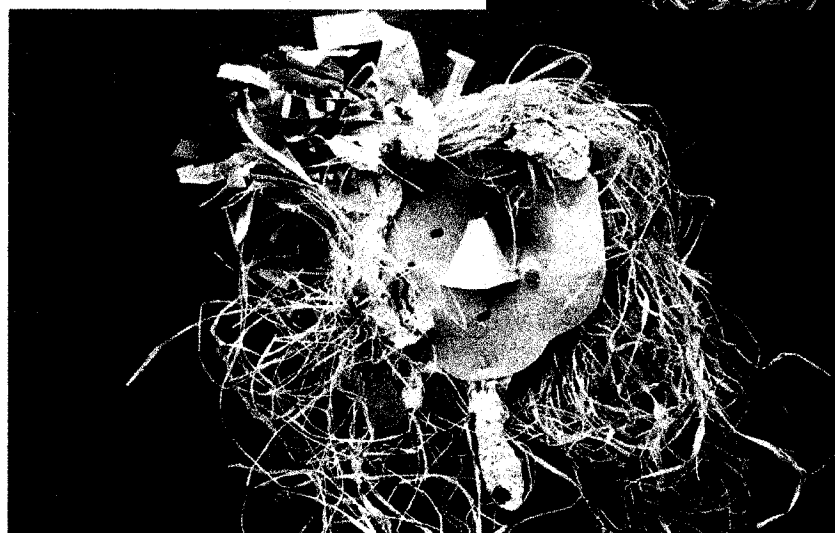
Nº 3



Nº 3.1



Nº 3.2



Le processus de transformation du personnage a été fascinant et significatif; j'ai engagé une sorte de dialogue avec le personnage, et ce faisant, j'ai transformé progressivement sa position, son regard et son allure, pour finalement créer une représentation de ce que je désirais concrètement pour moi-même. Le personnage fragile et sans forme s'est métamorphosé sous mon pinceau en une femme dynamique: sorte de Vestale et gardienne du feu sacré, elle est tournée vers l'avenir (N° 4.2).

Le fait que j'aie eu sous la main une photographie de l'oeuvre originale soulève quelques questions. Avais-je entrepris la phase de déconstruction trop rapidement? Sans la photographie du personnage d'origine, le travail de reconstruction aurait-il été le même? Il est toutefois nécessaire de mentionner que la création de l'image N° 4.1 a été bénéfique, car elle m'a permis d'alléger l'émotion et d'exprimer avec humour ce que je ressentais; j'avais alors intitulé mon image «l'arrosoir magique». Concevant l'humour comme étant un facteur de résilience, Vanistendael & Lecomte (2000) déclarent que celui-ci "aide l'individu à accepter en souriant ses propres faiblesses et les défauts de son environnement. Il facilite le détachement intérieur, une certaine prise de distance vis-à-vis du problème, et invite à poser un regard amusé sur notre condition" (p. 124).

Pendant que je réalisais l'image N° 4, j'ai ressenti le besoin de développer une autre image qui s'est avérée être une image exprimant la croissance. Dans sa première forme, elle représente un bassin d'eau profonde, en forme d'œil, duquel émerge une plante (N° 5). Cette représentation m'a fait penser au «haricot magique» du conte pour

enfants “Jacques et le haricot magique”; il est fort possible que la confrontation avec ma vulnérabilité m’ait portée à imaginer cette plante qui pousse de façon magique et qui apporte le bonheur au-delà de toute espérance. Cette représentation visuelle, de toute évidence, m’aidait, à ce moment, à croire davantage en ma propre force. Lors de la phase de déconstruction, tout comme pour l’image N° 4, j’ai recouvert l’image d’origine avec de la peinture bleue en laissant apparaître ici et là quelques traces de la première représentation. Puis, j’ai retravaillé la surface pour en faire émerger une image représentant une graine arrosée par une large chute d’eau (N° 5.1). J’ai ensuite franchi l’étape de la reconstruction à la suite d’un rêve qui m’invitait à l’enracinement; l’image montre une graine plantée au pied d’un arbre; elle est nourrie par les quatre éléments et reçoit sa part d’ombre et de lumière (N° 5.2).

De format identique, à savoir une surface verticale, les images N° 4 et N° 5 me font penser à des «soeurs jumelles»: à chaque étape de transformation, je les ai réalisées simultanément avec les mêmes matériaux. Pour chacune d’elles, les représentations de l’eau ont tour à tour été nourricières, puis ont évoqué un danger de dévastation — un excès d’eau peut provoquer l’anéantissement. Mais ce travail m’a permis de me sentir supportée. Le développement de l’image N° 5 soutenait l’évolution de l’image N° 4 et facilitait le travail de transformation, car l’état de rêverie, dans lequel l’image N° 5 (le haricot magique) m’a plongée, m’a permis d’accepter progressivement la vulnérabilité présente dans l’image N° 4. Cette rêverie permet de créer une «zone de repos» (Joulia, 1996) ou «passerelle de résilience» (Cyrulnik, 2003), ceci afin de rendre la blessure plus supportable.

Nº 4



Nº 4.1



Nº 4.2



Nº 5



Nº 5.1



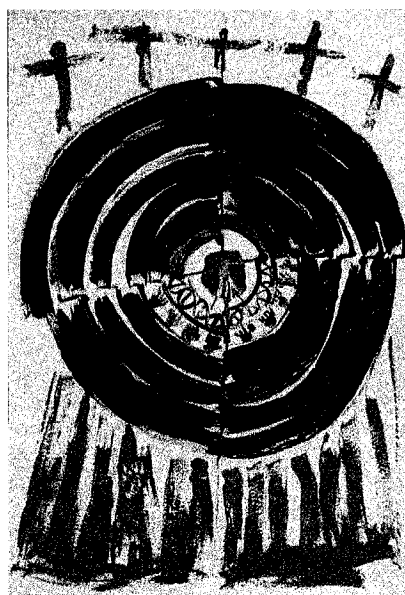
Nº 5.2



L'image N° 6 a été produite alors que je vivais un contre-transfert lors d'un stage de formation. Semblable à un tourbillon, l'agitation de ma cliente, qui m'avait bouleversée, m'a amenée à m'interroger sur la cause de cet émoi. J'ai alors décidé d'explorer l'émotion que je ressentais à travers la production d'une image, tout en me posant la question suivante: "Qu'est-ce qui se passe au centre de mon propre tourbillon?" L'image qui en est ressortie m'a confronté à l'angoisse du vide suscitée par mes propres doutes; elle m'a ramenée à des blessures anciennes.

Devant la récurrence du thème, cette représentation visuelle a toutefois engendré une nouvelle question que j'ai formulée en ces termes: "que puis-je faire avec ça, maintenant?" Spontanément, j'ai pris une autre feuille blanche que j'ai déposée sur la peinture encore fraîche, et j'ai imprimé une trace que j'associe à une blessure cicatrisée (N° 6.1). Cette trace, qui constitue la phase de destruction, renvoie à mon désir de changer et d'entreprendre une action constructive pour aller de l'avant. "Un malheur, soutient Cyrulnik, n'est jamais merveilleux. C'est une fange glacée, une boue noire, un escarre de douleur qui nous oblige à faire un choix: nous y soumettre ou le surmonter" (1999b, p. 21).

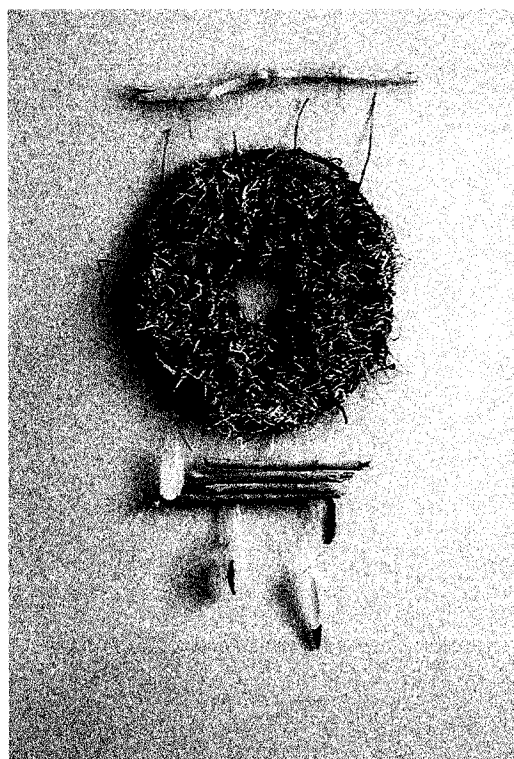
En observant attentivement la trace laissée par la peinture, l'image d'un capteur de rêves m'est alors apparue. Une brève recherche sur la signification de cet objet dans la tradition amérindienne m'a donné l'idée de réaliser un «capteur de doutes». Symbole de protection, le «capteur de doutes», tout comme celui des rêves, fait passer par son orifice central uniquement ce qui est bon. Il garde prisonnier dans ses fils tous les doutes inutiles qui minent l'existence. Lors de la phase de reconstruction, j'ai choisi de créer un objet



Nº 6



Nº 6.1



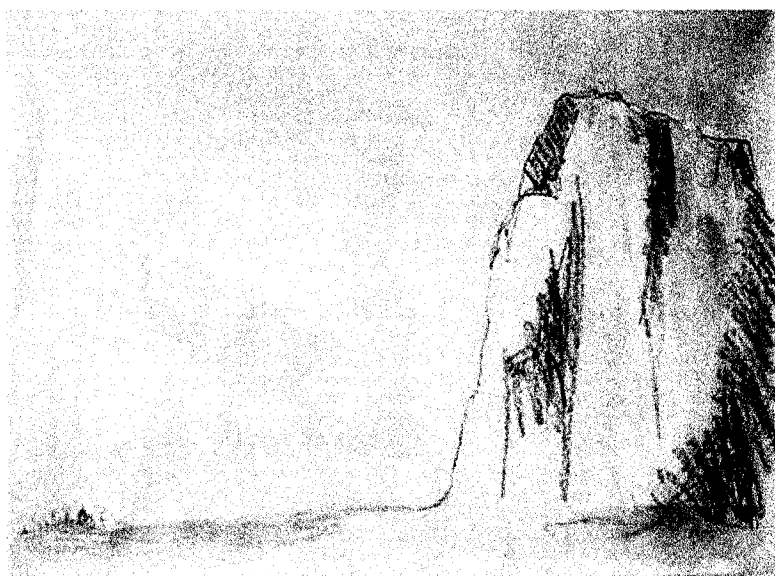
Nº 6.2

en trois dimensions pour lui conférer force et présence. La fabrication de cet objet s'est transformée en un rituel me remettant en contact avec mes aspirations profondes. À travers les gestes répétés de la tisserande, j'ai cousu de fils d'or la toile d'algues pour la rendre plus résistante aux vents tourbillonnants du doute.

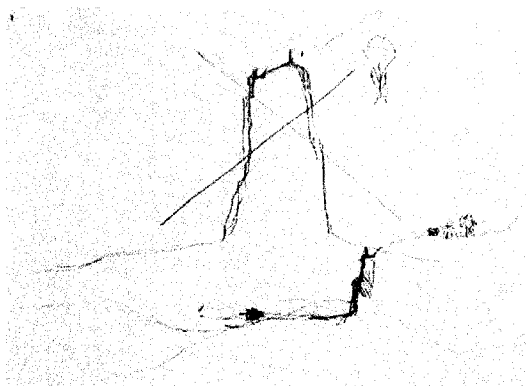
L'image N° 7 a été réalisée alors que je faisais un travail personnel en art-thérapie au début de ma formation; cette image a toutefois été la dernière de la série à être transformée. Elle montre un paysage comportant deux configurations diamétralement opposées: la montagne abrupte et le terrain plat. Elle symbolise mes expériences personnelles «extrêmes», oscillant entre le grand défi et le calme plat. Je ressentais alors vivement le besoin de changer cette façon d'agir. Or, la question était de savoir ce que je désirais vraiment comme mode de vie. Pendant des mois, j'ai cherché à transformer cette image, et j'ai fait quelques esquisses pour tenter de visualiser mes aspirations (N° 7.1) sans toutefois trouver de réelle solution. Il est alors survenu une situation personnelle qui me confrontait de nouveau à cette réalité d'être aux prises avec des «extrêmes»; il était devenu évident et impérieux de faire un choix: continuer ce «pattern» ou changer. L'urgence de la situation et le désir de changer et de vivre plus sereinement a déclenché l'urgence de créer une nouvelle représentation. J'ai alors entrepris la phase de déconstruction: j'ai découpé complètement l'image N° 7, puis j'ai collé et remodelé les formes d'origine pour reconstruire un nouveau paysage (N° 7.2). Cette dernière réalisation, qui se trouve à être la conclusion de mon travail de création, contient de façon étonnante les propos de toutes les images précédentes. Cette image exprime un désir d'équilibre; elle parle de mouvement et de circulation d'énergie.



Nº 7



Nº 7.1



Nº 7.2



Durant l'étape d'immersion, mon travail de création a été ponctué par plusieurs phases "*d'indwelling*", périodes durant lesquelles j'ai pris le temps d'entrer en contact avec mes images et d'établir un dialogue avec ma création. Ces moments d'introspection ont fait en sorte que j'évolue tant sur le plan de la réflexion que sur celui de la volonté de changement. C'est donc à partir de mon expérience personnelle, et sans référence à une théorie, que j'ai investigué tout ce qui advenait dans le libre cours du processus de création dans lequel je me suis engagée. Selon Moustakas (1974), ce mode de fonctionnement est nécessaire, car le fait de procéder à une étude théorique au début de la recherche pourrait prédisposer le chercheur et donner une orientation prématurée à son processus de réflexion. Fenner (1996) insiste aussi sur l'importance de mettre en suspens toutes références à la théorie — une pratique appelée «bracketing» — afin d'être en contact direct avec le sujet à l'étude. J'ai cependant consigné avec rigueur, tout au long de l'étape d'immersion, mes perceptions et/ou éprouvés pour en faire l'analyse dans une phase ultérieure.

La troisième étape, *l'incubation*, est un temps de pause qui a abouti, lors de la quatrième étape définie par Moustakas, à un moment d'*illumination*. Il m'est alors apparu, comme une évidence, que le processus de transformation de mes images dont je faisais l'expérience, était visiblement un processus de réparation. Au cours de la cinquième étape, *l'explication*, j'ai tenté d'évaluer la justesse de mon «illumination» en étudiant la littérature publiée sur le sujet de la résilience. En faisant des liens avec les données obtenues, l'information s'est organisée en un tout cohérent. Enfin, *la synthèse créatrice*, la sixième étape de la recherche heuristique, a pris ici la forme de l'écriture.

### **3.2 Résumé**

Le désir d'entreprendre une recherche sur le processus de transformation des images provient d'expériences professionnelles et personnelles que j'ai vécues et de la volonté de comprendre la réalité des personnes souffrant de traumatismes. Pour étudier la question, je me suis engagée dans une recherche heuristique en prenant mon propre matériel comme objet d'étude. J'ai travaillé sur des images réalisées au cours de ma formation en art-thérapie et dont le pouvoir d'évocation éveillait en moi le désir de les transformer; ces représentations visuelles étaient en lien direct ou indirect avec un traumatisme passé. Fidèle à la méthode heuristique qui suggère d'entreprendre l'étude d'un sujet dans un esprit d'ouverture et sans l'appui d'une théorie particulière, j'ai réalisé ma recherche à partir de mon cadre de référence personnel. J'ai reconnu, dans mon processus expérientiel, un processus de réparation. J'ai vérifié par la suite la justesse de cette nouvelle compréhension à travers la lecture de la littérature publiée sur le sujet de la résilience.

## **Chapitre 4 Résultats de la recherche**

J'ai exposé, dans les chapitres précédents, certaines idées que l'on trouve dans la littérature sur le sujet de la résilience. J'ai également présenté une description de mon processus de création. Je me propose ici de mettre en relation les thèmes qui se dégagent de ma recherche et certains aspects de la littérature scientifique.

### **4.1 Résultats de la recherche**

Comme je l'ai mentionné précédemment, il m'est apparu évident que le travail de transformation des images auquel je me suis adonnée était porteur d'un processus de réparation proprement dit. Or, en parcourant la littérature scientifique publiée sur le sujet de la résilience, j'ai compris que cette «illumination» n'était pas fortuite. J'ai fait ces lectures lors de la cinquième étape de ma recherche. Manciaux (2001) définit la résilience comme étant composée de “deux facettes indissociables, d'une part, la destruction, le fracas, d'autre part, la reconstruction, [...], le projet de vie nouvelle ou d'une vie améliorée et continuée” (p. 306). M'appuyant sur cette définition proposée par Manciaux, j'ai relevé quatre thèmes majeurs qui ont en commun le fait de présenter un jeu d'oppositions indissociables: destruction/reconstruction; état de rêverie/volonté; subjectivité/intersubjectivité; et temps de pause/urgence. Les oppositions dialectiques et le mouvement oscillatoire qui ont eu cours tout au long de mon processus expérientiel rendent compte de la réalité duelle qui a prévalu dans la transformation des images — réalité duelle qui, selon Manciaux (2001), est partie prenante du processus de résilience.

#### **4.1.1 Destruction/reconstruction**

Dans la littérature sur la résilience, la «destruction» est définie comme une «déchirure» psychique causée par un événement traumatique, et qui entraîne chez l'individu une désorganisation de son monde interne et un état de confusion (Cyrulnik, 2003). La «reconstruction», quant à elle, renvoie à un remaniement de l'émotion qui marque la relance du développement de la personne. Cette nouvelle perspective permet de voir la vie autrement et de formuler un nouveau projet d'existence (Cyrulnik, 2001a; Manciaux, 2001).

Les phases de destruction et de reconstruction ont été les pierres angulaires du processus de transformation de mes images. La déconstruction de l'image originale symbolisait la destruction de la représentation psychique générée par l'événement traumatique. Cette phase de destruction et de chaos, durant laquelle prédominait l'incertitude voire la confusion, comportait également une part de risque, car changer un «état installé», aussi inconfortable soit-il, exige de prendre un risque. Selon McNiff (1992), “destruction is a prelude to reconstruction” (p. 62). Ce changement de perspective demandait de tolérer l'ambiguïté et de faire confiance au processus de création (Hall, 1987; McNiff, 1992): “Within this journey, I am often thrown into chaos when I give up the old, once valued into fragmented pieces, and slowly, almost mystically, watch a new form appear” (Robbins, 1999, p. 121).

La phase de reconstruction qui a suivie m'a permis de rebâtir une image nouvelle à partir des éléments existants et de me projeter dans l'avenir. C'était une période de réorganisation (re-order) (Hall, 1987). En partant d'une position de «recentrement sur

soi» (Klein, 1996), il est devenu possible, durant cette phase, de *remanier* l'émotion suscitée par l'expérience traumatique (Cyrulnik, 2001a) et de la transformer en dénouant de nombreux scénarios personnels (McNiff, 1992). Selon McNiff (1993), "the process of creative transformation is based upon a stimulus passing through an artist's consciousness and emerging as a new expression"(p. 6). Les images se sont ainsi développées, elles se sont reformées avec leurs propres matériaux, pour arriver à former un tout cohérent exprimant un «état souhaité».

À titre d'exemple, la transformation de l'image N° 3 démontre bien la réalité duelle qui la sous-tend, c'est-à-dire la présence du rapport *destruction/reconstruction*. Elle montre deux masques qui sont l'expression du clivage de la personnalité subséquent au fait traumatique. Pour transformer cet état intérieur dont j'avais pris conscience lors du processus de création, j'ai complètement détruit les deux masques (N° 3.1). Cependant, mon aspiration profonde étant de réconcilier ces deux parties qui divisaient dramatiquement le Moi, j'ai reconstruit un seul masque en y intégrant tous les fragments déchirés. À partir de cette reconstruction de l'image, j'ai senti qu'il s'opérait en moi un changement qui m'amenait vers un sentiment d'unicité, vers une perception de moi comme étant *entière*.

#### **4.1.2 État de rêverie/volonté**

L'état de rêverie est souvent considéré, dans la littérature traitant du phénomène de la résilience, comme un facteur de protection. Il sert à créer une zone intermédiaire entre le monde intérieur et la réalité extérieure. Cette dissociation provisoire permet

d'atténuer l'impact émotionnel causé par la situation traumatique et d'apaiser l'angoisse qu'elle soulève (Tyckey, 2001; Vanistendael & Lecomte, 2000; Cyrulnik, 1999). L'état de rêverie qui survenait lors de la transformation de mes images me portait à imaginer des situations qui me permettaient d'alléger les émotions souvent ressenties encore douloureusement. J'ai imaginé et peint, par exemple, un arrosoir duquel une eau est déversée sur une plante naissante (N° 4.1); cette image atténuait l'émotion intense que soulevait chez moi la représentation visuelle de ma vulnérabilité (N° 4).

À l'opposé, ma volonté de changer ma situation m'a amenée à me poser franchement la question: qu'est-ce que je désirais vraiment pour moi? Comment puis-je être véritablement en contact avec mes aspirations profondes? Dans le jeu oscillatoire entre mes états de rêverie et la volonté concrète de répondre à mes aspirations, il s'est produit ce que Cyrulnik (2003) nomme «la rêverie active ou rêve d'anticipation», et qu'il définit comme étant “des constructions imaginées de nos désirs” (p. 54). Dans l'imaginaire, la rêverie active “prépare à l'action [...] et permet d'anticiper l'avenir” (Houssier, 2002, p. 72); elle est un facteur de résilience (Cyrulnik, 2003):

On peut rêver pour se protéger ou pour s'imaginer. Le refuge dans la rêverie n'est pas toujours une rêverie active. C'est un baume quand le réel est douloureux, alors que la rêverie active est un échantillon de la manière de se rendre heureux. C'est une activité créatrice qui cheville l'espoir dans un monde désespéré. (Cyrulnik, 2003, p. 55)

Ce processus m'a fait passer de la position de victime à celle de sujet (Cyrulnik, 2003; Vergeley, 2001; Moon, 1997; Darrault-Harris, 1996; Joulia, 1996); j'ai pris la

liberté de choisir et de *rêver* mon avenir. Cette position suppose une volonté de s'engager personnellement et activement dans le processus de reconstruction (Cyrulnik, 2001a; Moon, 1997; Vanistendael & Lecomte, 2000), pour "faire levier de sa propre existence" (Vergely, 2001, p. 77) et accepter la responsabilité de sa transformation (Moon, 1997).

#### **4.1.3 Subjectivité/intersubjectivité**

On définit la subjectivité comme étant le "caractère de ce qui appartient au sujet" (Petit Robert, 1991), et à lui seul. Elle réside essentiellement dans l'expérience personnelle, dans la manière unique dont le sujet se perçoit et perçoit le monde qui l'entoure. Ma recherche étant elle aussi de nature essentiellement subjective, cette subjectivité et l'activité créatrice que j'ai poursuivie se sont construites dans l'inter-relation avec les gens et l'environnement qui m'entourent (Shaife, 2001; Moon, 1997). Cette démarche m'a permis de réaliser que mon existence est "un univers complexe et enchevêtré" (Vanistendael & Lecomte, 2000, p. 182), bâti dans l'inter-relation entre mon histoire passée et ma réalité intime, mon milieu familial et le monde qui m'entoure (Cyrulnik, 1999b):

We do not have a subjectivity that is separate from the way we are perceived as objects by others, and the relationship between ourselves as subjects and as objects is a reflexive one. Thus our individuality is entirely dependant on our relations with others and is never fixed. We exist in an intersubjective field.  
(Shaife, 2001, p. 42)



Dans la littérature publiée sur ce sujet, la résilience y est définie à plusieurs égards comme résultant de l'interaction entre l'individu et son milieu (Vanistendael & Lecomte, 2000; Vergely, 2001; Guedeney, 1998). On ne peut être résilient seul, car c'est par la rencontre avec l'autre et par des liens affectifs signifiants, appelés «tuteurs de résilience» (Cyrlunik, 2003), qu'il est possible de «restaurer notre rapport à l'humanité» (Vergely, 2001, p. 73). Les interactions que j'ai poursuivies avec les personnes qui constituent le milieu dans lequel je vis et celles que j'ai eues avec ma thérapeute m'ont permis non seulement de prendre conscience de l'importance de la relation individu/environnement mais encore de réaliser «l'effet correcteur de l'intersubjectivité» dont parle Cyrlunik (2001a, p. 210).

#### **4.1.4 Temps de pause/urgence**

Lors des étapes qui se sont succédées et qui ont abouti à la transformation de mes images, j'éprouvais le besoin d'avoir un temps de pause et, en même temps, je ressentais l'urgence de créer. Le temps de pause permettait d'apprivoiser une émotion et/ou une image, ou encore, de poursuivre un travail de deuil et d'acceptation. Il correspond à cette notion de «temps transitionnel» que Manciaux (2001) définit de la manière suivante: «Un temps situé entre la réalité psychique interne et la réalité externe et qui peut permettre à la victime de se construire un univers à partir duquel elle va pouvoir agir» (p. 321).

Toutefois, je ne peux passer sous silence le fait qu'un sentiment d'urgence s'imbriquait dans ce temps de pause, et me poussait à accélérer mon processus.

L'urgence de créer se manifestait souvent alors que j'étais confrontée à une situation

délicate et que j'avais besoin d'apaiser l'angoisse et d'essayer de saisir ce qui m'habitait. Elle était également liée à l'impérieux besoin de trouver une solution pour vivre mieux et à la nécessité de trouver un équilibre intérieur. Cyrulnik (2001a) note que les enfants ayant subi des traumatismes éprouvent l'urgence de créer et il affirme "que le fait d'avoir côtoyé la mort modifie leur représentation du temps et leur donne un sentiment d'urgence créatrice" (p. 165). Cette urgence serait reliée au besoin de vivre intensément le présent avant que ne survienne à nouveau la «mort».

La réalité psychique ne répond à aucune loi en ce qui a trait au temps (Freud et Jung, cité dans McNiff, 1992), car chacun évolue à son propre rythme. L'opposition dialectique temps de pause/urgence qui a prévalu lors de mon travail sur les images m'a confrontée à l'importance de respecter cette oscillation temporelle, car elle m'apparaît nécessaire à la cicatrisation, au travail du deuil, et au développement de la résilience.

## **4.2 Discussion**

Que peut-on comprendre de cette réalité duelle? Peut-on prétendre que le jeu d'oppositions et le mouvement oscillatoire entre ces forces contraires soient des éléments indispensables à la réparation?

La réalité duelle dans laquelle ma recherche s'est inscrite, tout comme celle contenue dans le processus de résilience, laisse supposer que l'homme vit dans une certaine «polarité» et qu'il est nécessaire que ces forces contraires puissent se manifester: "Human beings are compound of opposing forces, inconsistencies and contradictions in a state of continual change.[...] There is a essential tension within the self that is most

clearly expressed by our polarity (Moon, 1997, p. 84). Les résultats de ma recherche m'ont amenée à me demander pourquoi cette tension était si forte en moi et quelles en ont été les conséquences autant dans mon travail de création et que dans ma réflexion personnelle.

Je croirais que le fait d'apprendre à tolérer cette tension et d'intégrer ces forces contraires soient des éléments essentiels à la reconstruction. Il y a, selon moi, une partie de la réponse dans l'image N° 3, cette image qui «porte» le travail sur le clivage et qui m'apparaît comme un mécanisme de défense qui permet la survie devant le fait traumatique. Nous savons que le clivage divise le Moi; l'individu ne laisse voir que son côté socialement acceptable et garde l'autre partie du «moi» secrète, cachant dans l'ombre l'inacceptable, la honte, et les imperfections. Selon Vanistendael & Lecomte (2000), ce mécanisme entraîne à long terme le développement d'un «perfectionnisme artificiel» qui enferme et “bloque la dynamique de la vie”(p. 191). La réalisation de l'image N° 3.2 m'a permis d'accepter cette part d'ombre en moi et de tenter de réunir ces deux parties du Moi; cette percée dans le travail thérapeutique m'a redonné un sentiment de cohérence et de vitalité. Franchir cette étape a été un moment déterminant tant dans ma recherche que dans mon cheminement personnel. Il est fort probable que cette étape a vraisemblablement permis l'élaboration des images subséquentes.

Vanistendael & Lecomte (2000) affirme également que le «noyau de la résilience» consiste à favoriser une attitude intégrant “l'acceptation des imperfections et une volonté de s'améliorer” (p. 191). Accepter d'être sur le terrain où se jouent ces oppositions ouvre sur une nouvelle perspective et favorise le projet d'existence puisqu'il y a à la fois une

prise en compte de la réalité personnelle de l'individu sans que le fait de *rêver* son avenir soit annihilé. Cette double position a manifestement occupé le centre de ma recherche; j'ai cherché à connaître mes aspirations les plus vitales afin d'arriver à ressentir un mieux-être (une volonté de m'améliorer), puis j'ai reconstruit des images d'avenir à partir des fragments déchirés, à partir de ces «imperfections».

Le mouvement oscillatoire, les allers-retours entre ce qui est ressenti, ouvre sur le développement d'une nouvelle étape de croissance personnelle. Passant d'un état à un autre, ce mouvement favorise le travail d'acceptation, de cicatrisation et de deuil, puisqu'il permet la mise en place d'un espace et d'un temps «transitionnels» nécessaires à la réflexion et au travail de transformation. En intensifiant le dialogue intérieur, il permet une restructuration interne progressive. Il m'apparaît également que l'oscillation et le jeu des oppositions permettent d'appriivoiser le changement et de tracer progressivement le chemin de la reconquête d'un Moi entier.

De plus, il me semble que la forte tension qui a sous-tendu ma recherche a été intensifiée par l'acte créatif lui-même puisque la dialectique inhérente au processus de création consiste à travailler dans un mouvement de va-et-vient entre la création et la destruction, la spontanéité et le contrôle, l'expression et la structure (Moon, 2002, 1997; Robbins, 1999). Parlant des contradictions et de la tension que celles-ci provoquent chez l'être humain, Moon (1997) affirme que la pratique artistique favorise la résurgence du monde de l'ombre et nous confronte à celui-ci:

Art does not lessen tension; on the contrary, it often accentuates it by using the energy in empowering actions. [...] Art brings life's deepest fears, loneliness and

anghish close to us. It does not rid us these difficulties; rather, it enables us to live courageously in their presence. (p. 84)

Le travail de création permet une reconnaissance de la réalité intérieure et, souvent, il lui donne une forme concrète et visuelle; il peut favoriser une prise de conscience. Le créateur est donc amené, tout au long de l'élaboration de l'image, à faire des choix en ce qui a trait à la forme, à la couleur, etc.. Il restructure progressivement son image et crée une nouvelle forme. Le processus de création rejoint ici celui de la résilience et la dialectique destruction/reconstruction:

The therapeutic process has been described as having three major stages, working from order, to chaos, to re-order. Without this process there can be no change; without letting go and breaking old patterns, there can be no chance of forming new ones. (Hall, 1987, p. 181)

Il est donc fort à propos de poser la question suivante: est-ce l'engagement dans le processus de création qui engendre le développement de la résilience, ou est-ce plutôt le désir de changement qui stimule la création? Dans ma recherche, j'ai pu noter que l'acte créatif a engendré le développement d'un processus de résilience tout autant que le désir de changement a stimulé la création. En effet, devant certaines images que j'ai produites, j'ai vivement ressenti le besoin d'aller au delà de la souffrance. Ces images ont donc suscitées chez moi le désir de changer, de transformer cet état intérieur afin de vivre mieux. Cette quête de mieux-être a, quant à elle, également alimenté l'acte de création, car j'avais besoin de voir s'il était possible de créer des images de changement.

Cette expérience m'a permis de comprendre qu'une représentation psychique liée à un traumatisme ne disparaît pas et qu'elle peut refaire surface lorsqu'une situation éveille à nouveau la souffrance. Toutefois, cette recherche s'est avérée fort concluante, car elle m'a permis de créer des images dites de «remplacement». Ainsi, lorsque survient une situation difficile, il m'est dorénavant possible de remplacer la représentation (par un travail de visualisation) par une image de «soutien», me permettant ainsi de «mettre de côté» ces souvenirs douloureux, comme le suggère Lecomte (2001), et d'aller de l'avant. Cette démarche vient corroborer l'affirmation de Korff-Sausse (2002):

À partir de l'oeuvre de certains individus, il ne faudrait surtout pas croire, par une extension idéalisante de l'idée de la résilience, que le traumatisme rend artiste.

[...] Mais on voit comment il peut révéler, accentuer, intensifier, nourrir, infléchir des tendances artistiques. Et comment ces capacités créatrices viennent dès lors soutenir et nourrir les capacités de résilience. (Korff-Sausse, 2002, p. 59)

### **4.3 Résumé**

Les résultats de ma recherche m'ont amenée à relever quatre thèmes présentant un jeu d'oppositions indissociables: destruction/reconstruction, état de rêverie/volonté, subjectivité/intersubjectivité, et temps de pause/urgence. L'opposition dialectique à l'oeuvre dans chacun des thèmes et le mouvement oscillatoire en jeu témoignent de la réalité duelle présente dans le processus transformationnel de mes images. Elle s'apparente en cela à cette autre réalité duelle inhérente au processus de résilience qui, selon Manciaux (2001), serait composée de deux facettes absolument imbriquées: la destruction et la reconstruction. L'introspection à laquelle je me suis adonnée et le processus de transformation de mes images m'ont permis d'arriver à des images de «remplacement» qui me soutiennent et auxquelles je me reporte lorsque des images liées au passé traumatique resurgissent dans ma vie. J'ai pu constater que le processus de création est un agent de changement. Il permet de prendre des décisions, de faire des choix, de restructurer à la fois et «ses» images et «son» monde intérieur.

## **Conclusion**

Je présente dans cette partie du document les résultats de ma recherche sur les plans personnel et professionnel. Puis, je termine en proposant quelques éléments de réflexion et en soulevant certaines questions à prendre en compte pour le développement de la pratique et de la recherche relatives à la modalité de transformation volontaire de l'image en art-thérapie.

### **Apport de la recherche sur le plan personnel**

Mon travail d'introspection, de même que le processus de transformation de mes images, m'ont appris à mieux vivre avec ma vulnérabilité, à accepter ma fragilité et à admettre que celle-ci, tout comme ma force, fait partie intégrante de ma vie, comme de toute vie humaine. À travers le processus transformationnel, j'ai refait des images «porteuses d'avenir», construites “dans un présent qui émerge du passé” (Vanistendael & Lecomte, 2000, p. 188). Cette reconstruction, faite à même les fragments de mon histoire personnelle, exprime de manière symbolique l'acceptation de l'irréversibilité du trauma puisque, comme le mentionne Vanistendael & Lecomte (2000), “la personne qui a vécu des événements douloureux ne peut être remise à neuf, comme si rien ne s'était produit” (p. 188). Beaucoup plus près de mes aspirations, ces nouvelles représentations visuelles me renvoient une image positive de moi-même et contribuent à me soutenir dans mon cheminement personnel et professionnel.

De par sa nature subjective, ma recherche expérientielle amène un point de vue unique sur le travail de transformation des images. L'étude de la littérature publiée sur la



résilience m'a permis de comprendre la nature des processus à l'oeuvre dans l'expérience de la résilience. J'ai pu constater que les thèmes qui se sont dégagés de mon travail sur les images ont également une valeur universelle. McNiff (1998) va dans ce sens lorsqu'il affirme ce qui suit: "We examine our experience, how the process works and how it can be improved, realizing that the ultimate purpose is to use ourselves to understand something other than ourselves" (p. 90).

Ce cheminement, qui part d'un traumatisme pour aller vers une expérience de la résilience, me permet d'entrevoir une application thérapeutique probante pour traiter les personnes souffrant de traumatismes au moyen de l'art-thérapie.

### **Apport de la recherche pour la pratique en art-thérapie**

L'expérience que j'ai vécue et les connaissances que j'ai acquises m'ont permis de réaliser l'importance des jeux d'opposition et le mouvement oscillatoire qui les caractérise pour qui s'engage dans un processus de transformation d'images produites suite à un trauma. Ces résultats m'amènent à développer une plus grande conscience quant à la présence des forces contraires dans la nature humaine, et me rendent plus tolérante quant à mes propres contradictions et à celles des autres. L'expérience d'authenticité que j'ai vécue ne peut qu'avoir des répercussions positives dans ma vie personnelle et professionnelle.

Sans nier la blessure du trauma, l'approche de la résilience tend à reconnaître le potentiel et les ressources internes et externes de l'individu au-delà des symptômes et des comportements (Scelles, 2002; Manciaux, Vanistendael, Lecomte & Cyrulnik, 2001;

Poilpot, 1999). Elle vise à exploiter les forces de la personne plutôt que de scruter ses faiblesses et ses carences (Vanistendael, 1996, cité dans Theis, 2001). Le thérapeute doit faire l'effort "de comprendre les stratégies de survie" (Vanistendael & Lecomte, 2000, p. 197) de l'individu. De ce point de vue, le rôle de l'«expert» en art-thérapie est délaissé au profit du rôle d'accompagnateur, que Cyrulnik (2003) nomme «tuteur de résilience». Cette approche repose sur le fait que le thérapeute soutient le client qui désire ou qui cherche à s'engager activement dans un processus de croissance (Poilpot, 1999) et à en prendre la responsabilité, car "chacun doit trouver en lui ses propres solutions" (p. 11).

Aux termes de cette recherche, je suis convaincue que le travail de transformation des images, dans le cadre de l'art-thérapie, peut grandement favoriser le développement d'un processus de résilience, et qu'il peut être souhaitable d'y recourir en regard du traitement de diverses problématiques dans le domaine de la santé mentale et physique. *Transformer ses images* permet de remettre en mouvement la partie vivante en soi, de reprendre contact avec ses rêves et ses aspirations profondes, et de créer des nouvelles représentations qui viennent soutenir le processus de croissance personnelle et, éventuellement, mettre à distance le trauma (quoiqu'à divers degrés, selon la personne, et la sévérité du traumatisme).

Je dois ajouter que j'ai pu également prendre conscience de la nécessité de respecter le rythme du client qui s'engage dans une telle démarche. La transformation des images demeurant un outil pour soutenir l'individu dans son processus de développement, il serait alors contre-indiqué d'introduire prématurément ce type de travail: "When phenomenon is bared, when an image is newly exposed it needs space [...]"

We must have confidence and wait” (Schaverian, 1987, p. 84). L’expérience que j’ai vécue confirme que le temps permet aussi le travail de cicatrisation, et que le mouvement oscillatoire, par ces allers et retours entre le monde intérieur et la réalité extérieure, entre la rêverie et la volonté, par exemple, permet d’apprivoiser à la fois la douleur et le changement.

### **Quelques remarques**

Un premier questionnement concerne l’usage de la terminologie résilient/non-résilient, terminologie qu’il m’apparaît souhaitable d’utiliser avec parcimonie en tant que thérapeute. En effet, malgré que le concept de la résilience ait l’avantage de mettre fin au déterminisme et à “la notion statique de vulnérabilité” qui prétend que “tout enfant maltraité est perdu d’avance ” (Tomkiewicz, 2001a, p. 59), l’usage des termes «résilient/non-résilient» peut comporter un certain danger. Selon Vanistendael & Lecomte (2000), “la résilience n’est pas une caractéristique stable de la personnalité, [...] mais plutôt une capacité qui se construit dans un processus continu, durant toute une vie, par l’interaction de l’individu et son environnement (p. 185). Or, à la lumière de cette affirmation, pouvons-nous réellement qualifier un individu de «non-résilient»? Il me semble que l’usage d’un tel qualificatif pourrait avoir des conséquences néfastes en créant derechef une différence entre les individus, car il laisse déjà voir un jugement de valeur et le danger de porter le blâme de l’inaction sur les individus qui sont toujours aux prises avec leur souffrance (Tomkiewicz, 2001a). Ne devons-nous pas davantage tenir compte avec empathie du rythme de croissance personnelle de chacun tout en considérant la

résilience comme un travail à long terme?

À travers mon processus expérientiel, il m'a été donné de constater que le fait de «rebondir» et d'aller de l'avant, tout comme la réalisation des images transformées, ne font en aucun cas disparaître le traumatisme, car le passé douloureux persiste et les situations difficiles le feront resurgir tôt ou tard:

Cette tâche de transformation des représentations traumatiques semble pourtant toujours à reprendre sans quoi, ces mêmes représentations menacent de devenir à nouveau figurées dans leur état initial, brut et insupportable. [...] Le processus de résilience serait intriqué à une dynamique psychique et relationnelle toujours à remettre à l'épreuve et à faire travailler tout au long de son existence. (Houssier, 2002, p.72-73)

Le travail sur la résilience m'apparaît donc davantage comme étant un effort pour trouver des stratégies à l'aide desquelles il devient possible de créer cette «mise à l'écart» du souvenir, comme le suggère Lecomte (2001), afin de favoriser un mieux-être psychologique en nourrissant un projet de vie autre que la répétition incessante du trauma chez l'individu. De ce point de vue, le travail de transformation des images, réalisé au cours de ma recherche, se présente comme une stratégie de «soutien» et un outil privilégié, puisqu'en fournissant des images concrètes de mes désirs, il offre du matériel tangible avec lequel il est possible de travailler lorsque des situations difficiles se présentent à nouveau.

Est-il possible de trouver, à partir de cette expérience subjective, une application plus large et de développer un outil thérapeutique adaptable à différentes populations?

Pour ce faire, une recherche exhaustive devrait être entreprise avec un protocole de recherche bien établi et des outils de mesure qui permettraient de vérifier les processus en jeu dans la transformation des images et les conséquences de ce travail créatif dans le développement de la résilience.

#### **5.4 Résumé**

Le transformation d'images que j'avais produites avant de m'engager dans cette recherche m'a permis de reconstruire de nouvelles représentations visuelles qui sont plus près de mes aspirations personnelles et qui me soutiennent dans l'acquisition d'une «aptitude» à la résilience. Cette expérience m'a permis de prendre conscience des forces contraires et des jeux d'opposition présents dans la nature humaine, dans le processus de création et dans celui de la résilience. Elle me permet de développer une plus grande tolérance face à moi-même et ajoute une dimension d'authenticité à mon rôle de thérapeute. Cette recherche m'a également permis de comprendre que la résilience est un processus de transformation qui dure toute la vie et que le travail sur des images pouvait être une stratégie de «soutien» efficace. Une recherche plus exhaustive devrait être entreprise afin de dégager les informations nécessaires pour le développement d'un outil thérapeutique favorable au processus de résilience.

## Bibliographie

- Acosta, I. (2001). Rediscovering the dynamic proprieties inherent in art. *American Journal of Art Therapy*, 39, 93-97.
- Allen, P.B. (1995). *Art is a way of knowing*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Anzieu, D. (1981). *Le corps de l'oeuvre: Essais psychanalytiques sur le travail créateur*. Paris: Gallimard.
- Arnheim, R. (1990). The artist as healer. *The Arts in Psychotherapy*, 17, 1-4.
- Ball, B. (2002). Moments of change in the art therapy process. *The Arts in Psychotherapy*, 29, 79-92.
- Bender, L. (1981). The creative process in psychopathological art. *The Arts in Psychotherapy*, 8, 3-14.
- Betensky, M. (1973). *Self-discovery through self-expression*. Springfield, Il: Charles C. Thomas.
- Bloomgarden, J. & Netzer, D. (1998). Validationg art therapist's tacit knowing: The heuristic experience. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 15(1), 51-55.
- Bourguignon, O. (2000). Facteurs psychologiques contribuant à la capacité d'affronter des traumatismes chez l'enfant. *Devenir*, 12 (2), 77-92.
- Cadoux, B. (1996). Fonder le lien entre art et thérapie. *Art et Thérapie*, 56-57, 25-31.
- Case, C. (1990). Heart forms: The image as mediator. *Inscape*, Winter, 20-26.
- Charpail, N., Darrault-Harris, I., Joulia, M.C. & Klein, J.P. (1996). La création comme processus de transformation-Table ronde. *Art et Thérapie*, 56-57, 36-70.

- Cyrulnik, B. (1998). Introduction. In B. Cyrulnik (dir.), *Ces enfants qui tiennent le coup* (pp. 7-11). Revigny sur Ornain: Éd. Hommes et Perspectives.
- Cyrulnik, B. (1999a). La résilience: Un espoir inattendu. In M.P. Poilpot (dir.), *Souffrir mais se construire* (pp. 13-24). Toulouse: Éd. Érès, coll. «Fondation pour l'Enfance».
- Cyrulnik, B. (1999b). *Un merveilleux malheur*. Paris: Éditions Poches Odile Jacob .
- Cyrulnik, B. (1999c). Les liens de la survie. In J. Ain (dir), *Survivances: De la destructivité à la créativité* (pp. 91-99). Ramonville Saint-Agne: Éditions Érès.
- Cyrulnik, B. (2001a). *Les vilains petits canards*. Paris: Éditions Odile Jacob.
- Cyrulnik, B. (2001b). Le tissage de la résilience au cours des relations précoces. In M.P. Poilpot (dir.), *La résilience: le réalisme de l'espérance* (pp. 27-44). Ramonville, S<sup>t</sup>-Ange: éd. Érès, coll.«Fondation pour l'Enfance».
- Cyrulnik, B. (2003). *Le murmure des fantômes*. Paris: Éditions Odile Jacob.
- Darrault-Harris, I. (1996). L'art-thérapie dans l'ordre du discours. *Art et thérapie*, 56-57, 15– 24.
- Detraux, J.J. (2002). De la résilience à la bientraitance de l'enfant handicapé et de sa famille: essais d'articulation de divers concepts. *Pratiques Psychologiques*, 1, 29-40.
- Douglass, B.G. & Moustakas, C. (1985). Heuristic Inquiry: The internal search to know. *Journal of Humanistic Psychology*, 25(3), 39-55.
- Egeland, B., Carlson, E. & Sroufe, L.A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517-528.

- Ehrenzweig, A. (1974). *L'ordre caché de l'art: Essai sur la psychologie de l'imagination artistique*. Paris: Gallimard.
- Fenner, P. (1996). Heuristic research study: self-therapy using the brief image-making experience. *The Arts in Psychotherapy*, 23(1), 37-51.
- Fischer, G.N. (1994). *Le ressort invisible*. Paris: Éditions du Seuil.
- Fonagy, P. Steele, M. Steele, H. Higgitt, A. & Target, M. (1994). The Emmanuel Miller Memorial Lecture 1992: The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35 (2), 231-257.
- Gianfrancesco, A. (1999). La résilience: du mythe à la réalité. Essai d'interprétation historique. In M.P. Poilpot (dir.), *Souffrir mais se construire* (pp. 25– 82). Toulouse: Éd. Érès, coll. «Fondation pour l'Enfance».
- Guedeney, A. (1998). Les déterminants précoces de la résilience. In B.Cyrulnik (dir.), *Ces enfants qui tiennent le coup* (pp. 13-26). Revigny sur Orain: Éd. Hommes et Perspectives.
- Hall, P.N. (1987). Art Therapy: A way of healing the split. In T. Dalley, C. Case, J. Schaverien, F. Weir, D. Halliday, P. N. Hall, D. Waller (éd.), *Images of art therapy: New developments in theory and practice* (pp. 157-187). London: Tavistock Publications.
- Houssier, F. (2002). Clinique du traumatisme et résilience: Regards sur le parcours de B. Bettelheim. *Pratiques Psychologiques*, 1, 65-73.
- Huyghe, R. (1965). *Les puissances de l'image: Bilan d'une psychologie de l'art*. Paris: Flammarion.



- Joulia, M.C. (1996). L'artiste, compagnon de voyage. *Art et thérapie*, 56-57, 9-14.
- Kapitan, L. (2003). *Re-enchanting art-therapy: Transformational practices for restoring creative vitality*. Springfield, Il: Charles C.Thomas.
- Klein, J.P. (1996). L'art-thérapie, pour quoi?. *Art et Thérapie*, 56-57, 110–114.
- Kramer, E. (2002). On quality in art and art therapy. *American Journal of Art Therapy*, 40, 218-222.
- Korff-Sausse, S. (2002). Les processus psychiques de la résilience. *Pratiques Psychologiques*, 1, 53-63.
- Lecompte, J. (2001). Bon usage de la mémoire et de l'oubli. In M. Manciaux (dir.), *La résilience: Résister et se construire* (pp. 150-167). Genève: Éd. Médecine et Hygiène, coll. «Cahiers Médico-Sociaux».
- Lecompte, J. (2002). Qu'est-ce que la résilience? Question faussement simple. Réponse nécessairement complexe. *Pratiques Psychologiques*, 1, 7-14,
- Lemay, M. (1998). Résister: Rôles des déterminants affectifs et familiaux. In B.Cyrulnik (dir.), *Ces enfants qui tiennent le coup* (pp. 27-43). Revigny sur Ornain: Éd. Hommes et Perspectives.
- Lemay, M. (1999). Réflexions sur la résilience. In M.P. Poilpot (dir.), *Souffrir mais se construire* (pp. 83-105). Toulouse: Éd. Érès, coll. «Fondation pour l'Enfance».
- Levine, E. (1995). *Tending the fire: Studies in art, therapy and creativity*. Toronto: Palmerston Press.
- Lusebrink, V.B. (1990). *Imagery and visual expression in therapy*. London: Plenum Press.

- Luthar, S.S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Manciaux, M. (1998). La résilience: Mythe ou réalité?. In B.Cyrulnik (dir.), *Ces enfants qui tiennent le coup* (pp.109-120). Revigny sur Ornain: Éd. Hommes et Perspectives.
- Manciaux, M. (2001). Conclusion et perspectives. In M.P. Poilpot (dir.), *La résilience: le réalisme de l'espérance* (pp. 305-221). Ramonville, S<sup>t</sup>-Ange: éd. Érès, coll.«Fondation pour l'Enfance».
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecompte, J. & Cyrulnik, B. (2001). La résilience: États de lieux. In M. Manciaux (dir.), *La résilience: Résister et se construire* (pp. 13-20). Genève: Éd. Médecine et Hygiène, coll. «Cahiers Médico-Sociaux».
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience Processes in developement. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- McNiff, S. (1976). The effect of artistic development on personality. *Art Psychotherapy*, 3, 69-75.
- McNiff, S. (1977). Motivation in art. *Art Psychotherapy*, 4, 125-136.
- McNiff, S. (1986). Freedom of research and artistic inquiry. *The Arts in Psychotherapy*, 13, 279-284.
- McNiff, S. (1988). *Fundamentals of art therapy*. Springfield, Ill: Charles C. Thomas.
- McNiff, S. (1989). *Depth psychogy of art*. Springfield, Ill: Charles C. Thomas.
- McNiff, S. (1992). *Art as medecine: Creating a therapy of the imagination*. Boston, MA: Shambhala Publications.

- McNiff, S. (1993). The authority of experience. *The Arts in Psychotherapy*, 20, 3-9.
- McNiff, S. (1998a). Enlarging the vision of art therapy research. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 15, 86-92.
- McNiff, S. (1998b). *Art-based research*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (1998c). *Trust the process: An artistic guide to letting go*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Moon, B.L. (1996). *Art and soul: Reflections on an artistic psychology*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Moon, C.H. (2002). *Studio art therapy: Cultivating the artist identity in the art therapist*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology, and applications*. California, Sage Publications.
- Moustakas, C. (1974). *Individuality and encounter: A brief journey into a loneliness and sensitivity groups*. Massachusetts: Howard A. Doyle Publishing Company.
- Moustakas, C. (1981). *Rhythms, rituals and relationships*. Michigan: Center for Humanities Studies.
- Poilpot, M.P. (1999). Introduction. In M.P. Poilpot (dir.), *Souffrir mais se construire*. (pp. 7-11). Toulouse: Éd. Éres, coll. «Fondation pour l'Enfance».
- Poilpot, M.P. (2001). La résilience: Le réalisme de l'espérance, in M.P. Poilpot (dir.), *La résilience: le réalisme de l'espérance* (pp. 9-12). Ramonville, S'-Ange: éd. Éres, coll. «Fondation pour l'enfance».
- Polanyi, M. (1967). *The tacit dimension*. Garden City, N.Y.: Doubleday.

- Robbins, A. (1973). The art therapist's imagery as a response to a therapeutic dialogue. *Art Psychotherapy, 1* (3/4), 181-184.
- Robbins, A. (1987). *The artist as therapist*. New York: Human Sciences Press, inc.
- Robbins, A. (1999). Chaos and form. *Journal of the American Art Therapy Association, 16*(3), 121-125.
- Rogers, M. (2002) Absent figures: A personal reflection on the value of art therapist's own image-making. *Inscape, 7*(2), 59-71.
- Rutter, M. (1985). Resilience in face of adversity. *British Journal of Psychiatry, 147*, 598-611.
- Rutter, M. (1994). La résilience: Quelques considérations théoriques in M. Bolognini, B. Plancherel, R. Nunez & W. Bettchart (dir.), *Préadolescence: Théorie, recherche et clinique* (pp.147-158). Paris: ESF éditeur.
- Scelles, R. (2002). Processus de résilience; Questions pour le chercheur et le praticien. *Pratiques Psychologiques, 1*, 1-5.
- Schaverien, J. (1992). *The revealing image*. London: Tavistock/Routledge.
- Schaverien, J. (2001). Art and analytical psychology. In Y. Searle & I. Streng (Éd.), *Where analysis meets the arts* (pp. 27-40). London: Karnac Books.
- Segal, J. (1986). *Winning life's toughest battles: Roots of human resilience*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Seita, J. (1994). Resiliency from the other side of the desk. *Journal of Emotional and Behavioral Problems, 3*, 15-18.
- Skaife, S. (2001). Making visible: Art therapy and intersubjectivity. *Inscape, 6*(2), 40-47.

- Theis, A. (2001). La résilience dans la littérature scientifique. In M. Manciaux (dir.), *La résilience: Résister et se construire* (pp. 33-44). Genève: Éd. Médecine et Hygiène, coll. «Cahiers Médico-Sociaux».
- Tomkiewicz, S. (2001a). L'Émergence du concept. In M.P. Poilpot (dir.), *La résilience: le réalisme de l'espérance* (pp. 45-66). Ramonville, S<sup>t</sup>-Ange: éd. Érès, coll. «Fondation pour l'Enfance».
- Tomkiewicz, S. (2001b). Du bon usage de la résilience: Quand la résilience se substitue à la fatalité. In M. Manciaux (dir.), *La résilience: Résister et se construire* (pp. 229-237). Genève: Éd. Médecine et Hygiène, coll. «Cahiers Médico-Sociaux».
- Tychev, C. (2001). La résilience au regard de la psychanalyse. In M. Manciaux (dir.), *La résilience: Résister et se construire* (pp. 145-151). Genève: Éd. Médecine et Hygiène, coll. «Cahiers Médico-Sociaux».
- Vande Berg, D., Van Bockern, S. (1995). Building resilience through humor. *Reclaiming Children and Youth*, 4, 26-29.
- Vanistendael, S. (1995). *La résilience ou le réalisme de l'espérance: Blessé, mais pas vaincu*. Genève: Bureau International Catholique de l'Enfance.
- Vanistendael, S., Lecompte, J. (2000). *Le bonheur est toujours possible: Construire sa résilience*. Paris: Bayard Éditions.
- Vanistendael, S. (2001a). Humour et résilience: Le sourire qui fait rire. In M.P. Poilpot (dir.), *La résilience: le réalisme de l'espérance* (pp. 161-195). Ramonville, S<sup>t</sup>-Ange: éd. Érès, coll. «Fondation pour l'Enfance».

- Vanistendael, S. (2001b). La résilience au quotidien. In M. Manciaux (dir.), *La résilience: Résister et se construire* (pp. 179-187). Genève: Éd. Médecine et Hygiène, coll. «Cahiers Médico-Sociaux».
- Vergely, B. (2001). Approche philosophique de la résilience. In M.P. Poilpot (dir.), *La résilience: le réalisme de l'espérance* (pp. 67-86). Ramonville, S'-Ange: éd. Érès, coll. «Fondation pour l'Enfance».
- Wolin, S.J., Wolin, S. (1993). *The resilient self*. New York: Villard Books.
- Winnicott, D.W. (1971). *Jeu et réalité: L'espace potentiel*. Gallimard.